

眼睛疲勞與終端機症候群

[發表醫師] :吳建良 醫師(眼科)

[發布日期] :2007/2/2

由於資訊時代的來臨，加上辦公室自動化以及網路的盛行，許多上班族或學生與電腦終端機就如同親密愛人般密不可分。然而終日與電腦終端機為伍也造成許多使用者眼睛痠澀、紅腫脹痛、視力模糊、眼痛頭痛，甚至全身不適、腰痠背痛、惡心嘔吐等情形，統稱為終端機症候群。究其原因，主要便是長時間不當使用眼睛造成視力疲勞所引發。

電腦族產生眼睛疲勞與終端機症候群的原因可歸納為以下兩方面：

1.眼睛睫狀肌過度收縮或痙攣。眼睛的構造就如同一具精密的攝影儀器，在調整焦距時主要就是靠眼球內部的睫狀肌收縮或放鬆的程度來調節水晶體的厚度，使我們可以看遠看近都清楚。長時間注視電腦螢幕或書本時需要睫狀肌持續收縮，過度使用時便會有疲勞的症狀出現，甚至會使睫狀肌痙攣無法放鬆，這時便會有近視加深、視力模糊的情形。這種加深近視的情形可經由藥物或休息回復，一般稱為假性近視，或是調節性近視。假性近視若發生在發育中的青少年，假如不予藥物治療或用眼衛生習慣的改善，很可能會變成真性近視。

2.眼睛淚液分泌不平衡。終端機是否比閱讀書籍更容易造成視力疲勞的情形？答案是肯定的，因為除了長時間近距離工作外，終端機的螢幕閃動快速，資訊如千軍萬馬般掠過眼前，此時使用者大多情緒緊張、目不轉睛，由於注意力集中，眨眼的次數明顯減少，淚水分泌量可能下降，再加上工作環境多為冷氣除溼空調系統，淚水分泌不平衡加上眨

眼減少，便會使眼球潤滑度不足而產生乾澀充血的情形，有時則會因刺激而痠痛流淚。

討論了原因後，電腦族要如何避免終端機造成眼睛過度疲勞的情形發生呢？以下幾點建議提供給電腦族作為「用眼衛生」的參考：

1. 在預算許可下，選擇螢幕較大、解像力與畫質較佳之終端機，可使眼睛較不易疲勞。至於輻射傷害方面，目前尚無直接證據顯示終端機可造成眼部輻射傷害。
2. 放置終端機於較閱讀距離略遠處，眼睛與畫面距離約四十-六十公分，畫面的上端略低於眼睛水平面約十-十五度，可使眼睛較不費力，座椅高度需適當調整才不會彎腰駝背，椅背可加腰靠，減少長期操作之不適感。
3. 工作環境光線需柔和，畫面上的焦點要調整清晰，畫面明暗度需適中，避免光線直射終端機螢幕造成畫面反光，若有反光產生，可加濾網改善，而螢幕上若有灰塵需勤加擦拭。
4. 將所需輸入的資料文件放置在螢幕旁，以減少頭頸部及眼球所需之轉動。
5. 每工作三十至四十分鐘休息五到十分鐘，休息時最好能夠凝視遠山綠樹或六公尺外之標的物，如此可達放鬆眼睛睫狀肌的功效，而休息一下再出發，也可以提昇工作效率；避免熬夜趕工，要有充足的睡眠與均衡的飲食。
6. 工作中記得多眨眼睛，可使淚水分佈較均衡，避免眼睛乾澀的情形，工作環境可加以綠化，放置小盆栽等，一方面可放鬆心情，方面也可改善空氣品質。
7. 配戴合適之眼鏡，特別是已有老花眼或工作時間較長者，需配戴合適自己度數的眼鏡。此度數取決於本身的度數、年齡與終端機距離，不同於開車或閱讀用的眼鏡。
8. 如果經常有眼睛疲勞或終端機症候群，需找眼科醫師作進一步檢查，以排除其他可能的原因，以免延誤治療時機。例如眼鏡度數錯誤、斜視、乾眼症、角結膜炎、虹彩炎、青光眼等眼疾或其他神經精神系統疾病均可能有類似之症狀。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。